

一部助你
提升生命质量
的时间规划管理书

时间 去哪儿了

最实用的时间规划管理书

周兮 / 著

时间不是僵硬的，而是弹性的；

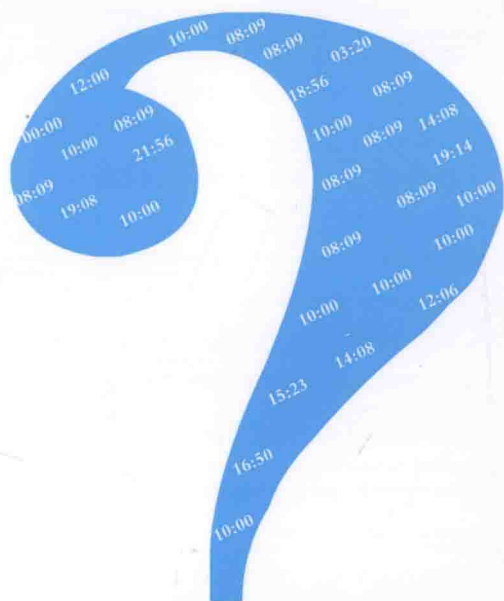
时间不是平面的，而是立体的；

时间甚至不是直线的、一去不返的，

而是可以循环往复的。

当你对时间有了新的感悟，

也许你对自己的人生就有了新的认识。



石油工业出版社

一部助你
提升生命质量
的时间规划管理书

时间 去哪儿了

最实用的时间规划管理书

周兮 / 著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时间去哪儿了——最实用的时间规划管理书/周兮著.

北京: 石油工业出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5183-0103-4

I. 时…II. 周… III. 时间-管理-通俗读物

IV. C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第060688号

时间去哪儿了——最实用的时间规划管理书

周兮 著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编 辑: (010) 64523607 营销部: (010) 64523623

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

880×1230毫米 开本: 1/32 印张: 8.5

字数: 218千字

定 价: 32.00元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

序言

FORWORD

“逝者如斯夫，不舍昼夜！”这是数千年前圣人孔子面对滔滔东去片刻不歇的江水发出的感慨。话语虽短，却能品读出复杂难言的意味。不舍昼夜而消逝的，难道仅仅只是江水而已吗？其实不然，我们会想到更多，比如生命，又比如时间。时间就如同川流不息的江水，一去不返，再难挽回。

庄子曾说：“人生也有涯，而知也无涯。”人生是短暂的，人生也是漫长的。如果凡事都“明日复明日”，恐怕终其一生也不能有所成就，只会“万事成蹉跎”。反之，如果能够在一小时里完成两小时、三小时，甚至一天的工作，那么你的一小时就等同于他人的一天，在有限的人生里，你能做到更多的事，也就相当于你的生命变得丰富，并得到延长。

两种不同的人生，你会如何选择呢？

古人很早就意识到时间的宝贵，为此留下循循善诱的句子：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”、“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时”劝诫人们珍惜时间。有的人

像守财奴一样守护着自己的时间，不肯放松一丝一毫，但最终达到的成果却非常有限。就像我们不可能依靠节约来致富一样，仅靠节约时间来延长生命是不可能的。如果想要更加丰富的人生，那么我们就需要对时间进行投资管理，让它能够增值，取得更大回报。

有时候，我们会惊诧于一些成功人士的日程表：“为什么他能够从早到晚不停歇地工作？难道他不需要休息吗？”其实，并不是他们不需要休息，而是他们满满当当的日程表上，早就合理安排了转换头脑、调整思维的时间。

事实上，经过数十年的归纳、发展，时间管理这门科学已经成为管理学中的重要学科，并越来越受到人们的重视。在节奏不断加快的今天，掌握时间，就等同于掌握机会，越早掌握时间，就能得到更多的机会——个人发展的机会、赚取金钱的机会、获得荣誉的机会，等等。

美国著名的管理大师杜拉克有句名言：“不能管理时间，就什么都不能管理。”由此可见时间管理的重要性。那么我们该怎样对时间进行投资管理呢？作为一种无形的资产，时间的增值计划该如何实施呢？

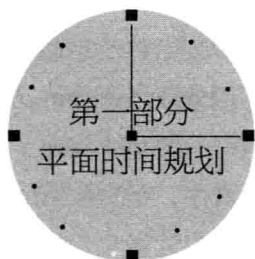
《时间去哪儿了》这本书给了我们一个明确的答案。它从人文的视角引导我们科学地认识时间以及时间对人生的意义，引用生活中许多关于时间的日常事例，启发我们如何合理地规划自己的时间。本书旨在告诉我们：时间不是僵硬的，而是弹性的；时间不仅仅是平面的，也是立体的；时间甚至不是直线的、一去不返的，而是可以循环往

复的。当你对时间有了新的认识，也许你对自己的时间规划乃至人生规划都有了新的认识。

同时，这也是一本时间规划的管理书，它不仅可以指导我们通过学习时间管理而提升个人的生命质量，也可以让企业通过对员工进行时间规划管理培训，从而减少因“瞎忙”而导致的无用功，促使企业降低运营成本，让有限的资源提升单位效益成本。

《时间去哪儿了》，是一本最走心的时间规划管理书。

目录 CONTENTS



第一章 你的时间总是不够用吗

- 一、“再睡五分钟”，一天的计划由此手忙脚乱 /004
- 二、习惯性“等一下”，是真忙还是拖延？ /008
- 三、对于聊天的时间尺度，把握是否到位？ /013
- 四、上下班的路上，你做了什么？ /018
- 五、时间节奏是有弹性的，你的节奏在哪里？ /023
- 六、别人的事情，我在做？ /028

第二章 做时间榨汁，要选对地方

- 一、估算每天时间的固定损耗 /034
- 二、享受互联网快捷的同时，当心时间的流失 /039
- 三、学习的时间，一定不能省略 /044
- 四、最笨拙的解决方式，有时就是最有效的方式 /049

五、你最常用的休闲方式决定了你的时间利用水准 /054

六、为时间和事件画一个中心图 /060

七、时间管理不到位，小环境也有大影响 /065

第三章 有效避免时间的流失，精确定位时间

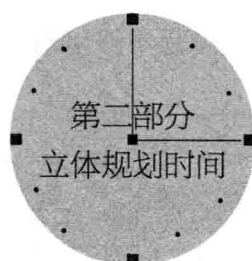
一、每天早晨用几分钟列出必须完成的事情 /072

二、急要事首先做，四象限划分时间 /078

三、捕捉时间的工具——便利贴 /086

四、为事件列出先后次序，有效避免时间浪费 /090

五、备注：每天预留出应付突发事件的时间 /095



第四章 做好情绪调节，提高时间的利用效率

一、越忙越空虚？ /104

二、抑郁会让经历的时间无限拉长 /111

三、厌恶情绪也会把时间放慢 /116

四、回避会让事情永远没有结束的时候 /122

五、毛躁，做一遍改一遍，时间重复浪费 /127

六、吹毛求疵的完美主义会让你疲于奔命 /132

七、专注才能成就事业 /137

第五章 把自己的目标当做Z轴上的北极星

- 一、有目标的人才行动力 /144
- 二、审时度势，将长期目标分割成短期小目标 /151
- 三、业余时间，自己的目标不要忘记 /156
- 四、团队目标？公司目标？愿意合作的人才有效率 /162
- 五、Z轴上的时间段应该是年计划 /169



第六章 时间也可以交换

- 一、换工，各取所需，各展所长 /180
- 二、有效利用人际关系，缩短信息循环时间 /185
- 三、20分钟换一次任务，休息的同时寻求新进展 /191
- 四、适当放权，从而得到更多的时间 /197

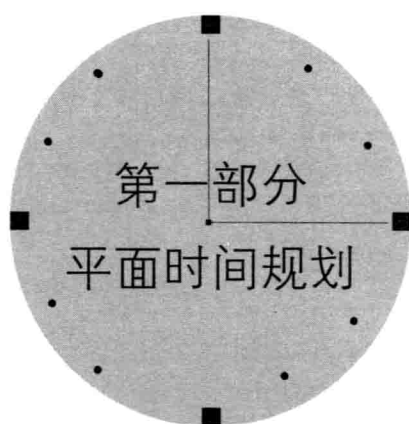
第七章 同一个起因的不同结果，让时间过得有价值

- 一、为完结的事想出路，避免浪费“曾经的时间” /206
- 二、及时抛弃错误的事，免得浪费的时间越来越多 /210
- 三、“多快好省”，后两个字才是重点 /215
- 四、成功源于8小时之外，私人时间同等重要 /221



第八章 做成功的时间规划师，在对的时间做对的事

- 一、“日事日清”是一种认真的处事态度 /230
- 二、有效利用时间，不给未来的自己增加任何负担 /234
- 三、零存整取，利用零碎时间做点有意义的事 /239
- 四、学会借力，为自己腾出时间 /243
- 五、选择合适的委托人，不要让时间成了坏账、死账 /248



间 去 哪 儿 了 时 间 去 哪 儿 了



你的时间总是不够用吗

间 去 哪 儿 了 时 间 去 哪 儿 了

一、“再睡五分钟”，一天的计划由此手忙脚乱

大多数学生或者上班族往往有这样的亲身经历：在上学日和工作日的早上，明明已经到了该起床的时间，却根本爬不起来，于是常常需要“再睡五分钟”，甚至“再睡一分钟”，以此作为一个时间上和精神上的缓冲。

但是大家也都知道这样做的后果是什么，通常来讲，如果旁边有家人或者闹钟帮你校对时间，你在休息的时候就会不停地听到同样的噪音要求你“快起床”，导致你根本无法安稳休息。不仅疲惫不堪，而且会让自己的心情变得很差。没有可供参照时间的人或者物，要不然睡得提心吊胆，要不然直接睡过头，之后就是没完没了的堵车，更加心慌意乱，然后就是老师或者领导或者客户的白眼，甚至处罚。

总之结果只有一种——“再睡五分钟”不但没让自己休息好，反而让人更加疲惫慌乱。

那么解决的方法是什么呢？

小李经常早上睡过头，导致上班经常迟到，因而招致

领导批评，有时与同事的合作任务，流动到了她这里，也因她的迟到而无法进行下去。所以无论是领导，还是同事，都对小李非常不满。为了扳回一局，赢得一些好印象，小李决定主动加班一天，解决一下积压问题。这一加班加到了晚上九点钟，她回家之后觉得非常疲惫，草草吃了饭，早早就睡觉了，没有再像往常那样追一些网上的连续剧，熬夜到两点。

由于睡得早，她早上醒得也很早。早上起床之后，她拉开窗帘，面对外面的还有些灰暗的清晨觉得很不可思议，甚至有“不是自己起得早，而是阴天”的错觉。由于起床早，她决定不再吃外面早餐摊上不知是否安全卫生的早饭，而是自己煎了两个鸡蛋，冲了一杯麦片。吃完之后，她没有什么事情要做，于是乘车早早去公司。意料之外的是，车上居然没有多少人，现在正处于大多上班族还没有出门的时间段，车上有很多空位，没有人挤人时手乱抓脚乱踩的难耐，车厢空气也非常新鲜，没有令人头疼的汗酸味。

小李就乘着这样的空荡荡的早班车做梦般地来到了公司，除了前台外，她是最早到的。前台用一种不可思议的眼光看她。领导也觉得惊奇。

总之小李用一种往常绝没有的体验度过了几乎神奇的一天。这一天由于时间充足，精力充沛，所以几乎事事都有足够的时间和耐心来处理。这令她自己也觉得非常惊讶。

小李是个聪明人，她当然明白改变的原因是什么，所

以这天下班之后她不是先忙于打开电脑追新剧，而是仔细考虑了一下什么时间可以节省或者缩减，于是得到了下面这张表格。

	可有可无时间	浪费时间	必需时间
1	瑜伽，可以在看电视剧的时候同时做。时间重复利用。 约30分钟	有喝茶及可乐的习惯，导致深夜过度兴奋并且尿频，夜里经常去厕所。 约10分钟	吃饭。 约20分钟
2	整理衣柜强迫症，每天都要把衣物拿出来重新叠一遍。其实每礼拜整理一次即可。 约60分钟	经常做手工上瘾，夜深了，没做完还不想睡。 约60分钟	洗漱。 约10分钟
3		容易被其他的事物吸引，比如网上购物的时候，看见不想买的东西，也要点链接看一下。 约45分钟	看书 约10分钟
4		追剧集没有节制，看起来没完。 约120分钟	

小李每晚耗费精力的事情往往不是那些需要大块时间解决的问题，而是全浪费在琐碎且无关紧要的小事上，而

且这些浪费往往长达五六个小时。每天五点半下班，到家六点钟，而到了零点的时候，她居然还没有做完那些可有可无的事情。小李发现这些之后，开始考虑是否要改变不好的习惯，合并一些可以同时使用的时间。

其实从小李的例子可以很明显地看出，解决“起不来”的问题的最好办法就是早睡，把晚上的时间移动到早上来，使个人的充足时间与他人（公司或者学校）要求的时间相吻合，这样就可以进入良性循环，使一切有序。时间利用就像是小游戏华容道，如果能够用一种合适的方式安置各个项目，那么一切都会顺利无阻；如果一块牌走错了位置，只能导致事事凌乱错位，甚至脱出边界。

Tips：很多人都觉得，长久养成的习惯无法及时改变，一向睡得晚，突然要起得早简直无法忍受，这可以借助一些外界条件解决。

1. 忌临睡前吃东西：如果临睡前吃东西，肠胃等又要忙碌起来，这样加重了它们的负担，身体其他部分也无法得到良好休息，不但影响入睡，还有损于健康。
2. 忌睡前用脑过度：临睡前则做些较轻松的事，使大脑放松，这样容易入睡。否则，大脑处于兴奋状态，即使躺在床上也难以入睡，时间长了，还容易失眠。
3. 忌睡前情绪激动：人的喜怒哀乐都容易引起神经中枢的兴奋或紊乱，使人难以入睡，甚至造成失眠。
4. 忌睡前说话：因为说话容易使大脑兴奋，思想活